علم النفس الإيجابي في ضوْء السنة النبوية

قراءة في كتاب "السعادة الحقيقية " لمارتن سيلجمان .

بحث مقدم للمؤتمر الدولي الثاني للبحث العلمي

"دور البحث العلمي في بناء مجتمعات المعرفة"

جامعة جرش

27-28 /8 /2024

أ.د علي إبراهيم سعود العجين.

كلية الشريعة-جامعة آل البيت



الملخص

يتناول البحث دراسة نقدية لعلم النفس الإيجابي في ضوء السنة النبوية،وتم تحديد الدراسة على كتاب " السعادة الحقيقية " لمارتين سيجيلمان،حيث قدّم الباحث وصفاً للكتاب و لعلم النفس الإيجابي،وتبين أن علم النفس الإيجابي ينسجم مع السنة النبوية بإتباعه للمنهج الوقائي قبل حصول الاضطرابات النفسية،وفي البحث عن السعادة،عن طريق العواطف الإيجابية في الماضي و المستقبل و الحاضر ،وكذلك توظيف السمات الإيجابية (الحكمة–الشجاعة–المحبة و الإنسانية–العدالة–الاعتدال–الروحانية و السمو) لاستخراج مكامن القوة في الإنسان،وارتباطه بمعنى لحياته تحقيقاً للسعادة المنشودة.

ويتعارض علم النفس الإيجابي مع السنة النبوية في منطلقاته العلمانية،فالسنة النبوية تنطلق من الإيمان بالله تعالى و اليوم الآخر و الإيمان بالقدر ،كما أن تحصيل المتعة معيارها الشرع الحكيم،فكل متعة مخالفة للشرع تعد متعة زائفة و لا تحقق السعادة،كما أن السنة النبوية تسعى لتحقيق السعادة في الدنيا و الآخرة.

وهذا التعارض لا يمنع من التكامل المعرفي بين السنة النبوية و علم النفس الإيجابي،فالسنة توجه علم النفس الإيجابي و تنقده و تقدم التطبيقات له،كما أن علم النفس الإيجابي يمكنه شرح السنة النبوية وفق مصطلحاته و أدبياته.

–**الكلمات المفتاحية:**السنة النبوية–علم النفس الإيجابي.

Abstract

Positive Psychology in Light of the Prophetic Tradition (*Sunnah*):

A review of Martin Seligman’s book "Authentic Happiness"

Prof. Dr. Ali Ibrahim Ajeen

This research presents a critical study of positive psychology in light of the Prophetic Sunnah, focusing specifically on Martin Seligman’s book "Authentic Happiness". The researcher describes the book and provides an overview of positive psychology, demonstrating that positive psychology aligns with the Prophetic Sunnah by adopting a preventive approach before the onset of psychological disorders. Positive psychology also encourages the pursuit of happiness through positive emotions related to the past, present, and future Additionally, it emphasizes the utilization of positive traits (such as wisdom, courage, love and humanity, justice, moderation, spirituality, and transcendence) to unlock the strengths within individuals and their connection to a meaningful life, thereby facilitating the attainment of the desired happiness.

Positive psychology, however, contrasts with the Prophetic Sunnah due to its secular foundations; the Sunnah is rooted in the belief in Allah, the Day of Judgment, and the Devine Decree. Additionally, the pursuit of pleasure according to the Sunnah is evaluated through the Islamic Law (*Sharia*). Any enjoyment that contradicts Islamic law is deemed false pleasure and does not lead to true happiness. Furthermore, the Sunnah aims to attain happiness in this world and the Hereafter. This conflict does not prevent a cognitive integration between the Prophetic Sunnah and positive psychology. The Sunnah guides positive psychology, critiques it, and offers practical applications for it, while positive psychology can explain the Sunnah using its terminology and literature,

Keywords: Prophetic tradition (*Sunnah*) - Positive psychology.

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على النبي الأمين،وبعد

فإن التخصصية العلمية في هذا العصر أصبحت ميزة واضحة في البحث العلمي،فالمعرفة لم تعد كما كانت سابقاً متداخلة غير متمايزة،بل إن التخصص الدقيق في ذات الحقل المعرفي الواحد بدأت تبرز بشكل ملاحظ،وهذا الأمر أدى إلى تطور حضاري نلمسه آثاره في عالمنا اليوم في شتى العلوم،ومع هذه التخصصية أصبح التكامل المعرفي بين العلوم ضرورة علمية،وذلك أن التعمق في التخصص الدقيق يكشف للباحث مدى ارتباط حقله المعرفي بغيره من حقول المعرفة،مما يستدعي الحوار العلمي بين المعارف المتنوعة وصولاً للتكامل بينها.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث بعنوان"**علم النفس الإيجابي في ضوء السنة النبوية–قراءة في كتاب "السعادة الحقيقية " لمارتن سيلجمان ."**

فمدرسة علم النفس الإيجابي من المدارس الرائدة في مجال ثقافة الصحة النفسية و الوقاية من الاضطرابات النفسية قبل حدوثها،بتفعيل ما يمتلكه الإنسان من مواطن قوة لمجابهة الأحوال النفسية التي تعتريه،ومحاولة علاج مواطن الضعف فيه،وفي ثنايا عملي البحثي في السنة النبوية كنت أقف على تطبيقات تثري هذا الاتجاه،نحو الدعوة للنظرة التفاؤلية و الحث على الصبر و قيم التسامح،ونشر ثقافة المحبة،و النهي عن الحقد و الكراهية،وتعظيم الجانب الروحي في التعامل مع الحياة و مشكلاتها،لامتلاك السعادة من مصدرها الرباني.

–**مشكلة الدراسة**:بناءً على ما تقدم يضع الباحث فرضية أن السنة النبوية غنية بنظريات وتطبيقات تسهم في إثراء علم النفس الإيجابي و نقده لبيان إيجابياته و سلبياته،وكيف يمكن الإفادة منه في خدمة السنة النبوية.

وعليه تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1–ما مدى انسجام توجهات و أسس علم النفس الإيجابي مع السنة النبوية؟

2-كيف نطبق النقد العلمي على أسس علم النفس الإيجابي وفق منظور وحي السنة النبوية؟

3-هل يمكن إيجاد تكامل معرفي بين السنة النبوية و علم النفس الإيجابي؟

-أهداف الدراسة:

1-دراسة أسس علم النفس الإيجابي لمعرفة أوجه الانسجام و الاختلاف بين السنة النبوية وعلم النفس الإيجابي.

2-محاولة تأصيل فكرة التكامل المعرفي بين السنة النبوية و علم النفس الإيجابي وفق أسس علمية.

-حدود الدراسة:

سيقوم الباحث بدراسة كتاب "السعادة الحقيقية " لمارتين سيلجمان،فهو الكتاب المؤسس لعلم النفس الإيجابي.

-الدراسات السابقة:

اطلع الباحث على بعض الجهود في دراسة علم النفس الإيجابي من منظور شرعي،ومن أهمها:

1-كتاب "علم النفس الإيجابي الإسلامي " أ.د حسن عبد الفتاح الفنجري،أستاذ الصحة النفسية-جامعة بنها،2021 م،نشر المؤسسة العربية للتربية والعلوم و الآداب –القاهرة،وهو جهد علمي مشكور ،بين فيه الأستاذ الفاضل جذور علم النفس الإيجابي الإسلامي و مميزاته وبعض تطبيقاته،والصحة النفسية و السعادة في الإسلام،وهو كتاب مهم في بابه،ولم يتحدث عن نقد علم النفس الإيجابي في ضوء السنة النبوية.

2--بحث بعنوان "علم النفس الإيجابي برؤية إسلامية " د دبراسو فطيمة،منشور في مجلة دراسات تربوية نفسية،جامعة الجزائر ،كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية،سنة 2020،عدد،36،تحدثت فيه الباحثة الفاضلة عن مفهوم الإيجابية في الإسلام و التفكير الإيجابي،والشخصية الإيجابية،ولم تذكر الباحثة الكريمة تفاصيل علم النفس الإيجابي من السنة النبوية.

3–رسالة دكتوراه بعنوان " السعادة في السنة النبوية–دراسة موضوعية " د.سندس جاسم العبيد،من جامعة الكويت،قدمت الدراسة في الجامعة الأردنية،كلية الشريعة،2017 م ،وطبعت فيما بعد بعنوان " سيكيلوجية السعادة في السنة النبوية"،ولم تتطرق الباحثة الكريمة لدراسة علم النفس الإيجابي تفصيلاً،وإنما ذكرت توافقه مع السنة النبوية بوجه عام.

4–بحث "الفضائل الإنسانية:مقاربة تحليلية بين علم النفس الإيجابي و القرآن والسنة " للباحثة د فاطمة الزهراء الزروق،منشور في مجلة دراسات في العلوم الإنسانية و الاجتماعية،جامعة الجزائر 2 ،العدد 24،2014 م،ص 182،تحدثت الباحثة الكريمة عن التوافق بين الفضائل المذكورة في علم النفس الإيجابي و الإسلام،ولكنها لم تبين نقد علم النفس الإيجابي،ودراسته من السنة النبوية.

وهذه الجهود المباركة لم تفصل في نقد علم النفس الإيجابي من السنة النبوية،وخاصة كتاب " السعادة الحقيقية"وإنما ذكرت أمور عامة حول تطبيق فكرة الإيجابية و السعادة في الإسلام و كيف تلتقي مع علم النفس الإيجابي.

–منهج الدراسة:

قام الباحث باتباع المنهج الوصفي في عرض أسس علم النفس الإيجابي و أدبياته و عرض كتاب " السعادة الحقيقية "،وكذلك المنهج النقدي لدراسة أوجه الاتفاق و الاختلاف بين السنة النبوية و علم النفس الإيجابي،وبيان دور السنة النبوية في توجيه علم النفس الإيجابي.

–مخطط الدراسة:

المبحث الأول:التعريف بعلم النفس الإيجابي و كتاب " السعادة الحقيقية " لسيجيلمان .

المطلب الأول:التعريف بعلم النفس الإيجابي.

المطلب الثاني:التعريف بكتاب " السعادة الحقيقة "

المبحث الثاني:أسس علم النفس الإيجابي في ميزان السنة النبوية.

المطلب الأول:التوافق بين السنة النبوية و أسس علم النفس الإيجابي.

المطلب الثاني:الاختلاف بين السنة النبوية وعلم النفس الإيجابي.

أسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن ينعم علينا بالسعادة في الدنيا و الآخرة،وأن يوفق القائمين على المؤتمر لكل ما فيه تطوير البحث العلمي.

وكتبه

أ.د علي إبراهيم العجين

بيرين الخضراء

ظهر الإثنين 9 / شعبان /1445 هـ

الموافق 19 /2 /2024 م

المبحث الأول:التعريف بعلم النفس الإيجابي و كتاب " السعادة الحقيقية " لسيجيلمان .

المطلب الأول:التعريف بعلم النفس الإيجابي.

جاء أول استخدام لمصطلح علم النفس الإيجابيPositive psychology

على يد عالم النفس أبراهام ماسلو في الخمسينات من القرن العشرين،واستخدم في البداية كمصطلح عام يجسد دعوة لإحداث توازن في الطبيعة البشرية وجذب الانتباه إلى الإمكانات البشرية بما تتضمنه من مكامن قوة و تميز ،بدلاً من التركيز على صيغ القصور و الاعتلال النفسي بما تقترن به من كرب و مشقة،ثم جاء الشيوع و الانتشار لهذا المصطلح بجهود مارتين سيجيلمان

. Seligman[1]

وكانت بداية حركة علم النفس الإيجابي سنة 1998 م،وفي فبراير سنة 1999 تم تشكيل لجنة من العلماء لتحديد المكونات الكامنة للحياة الجيدة ووضع تصنيف علمي لها يكون بمثابة جدول الأعمال لأبحاث علم النفس الإيجابي.[2]

وعند تولي سيجيلمان رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية نشر هو وزميله ميهالي مقالة في مجلة عالِم النفس الأمريكي سنة 2000 م العدد الخاص رقم (55) مقالاً بعنوان : علم النفس الإيجابي تقديم و عرض،وأشار فيه أن علم النفس في القرن الحادي و العشرين يجب أن يركز على تحديد دور العوامل الوقائية و تفعيلها مع

انظر ،أبو حلاوة،محمد أبو حلاوة،السعادة و علم النفس الإيجابي،منشورات شبكة العلوم النفسية العربية، ص3،تم الدخول على الموقع الحميس 15 /2024/2، الساعة العاشرة صباحاً.
رابط المقال
[1] Microsoft Word – Doc.AbouHalawa–HappinessPositivePsy (arabpsynet.com)

[2] انظر ،سيجيلمان،مارتين سيجيلمان،علم النفس الإكلينيكي الإيجابي،ترجمة أ.د عزيزة السيد،الفصل الحادي و العشرون ضمن كتاب سسيكيلوجية القوى الإنسانية،المشروع القومي للترجمة،القاهرة،الطبعة الأولى 2006،ص 419.

تطوير خصال الأفراد الإيجابية،وكذلك تطوير المؤسسات الاجتماعية في مختلف البلدان و الثقافات كالأسرة و المدرسة و الكنيسة و المسجد و الجيران و النادي.[3]

وعلم النفس الإيجابي تيار حديث في علم النفس يقدم منظوراً جديداً في النظرة إلى قضايا الإنسان النفسية و الوجودية،ويركز على أوجه الاقتدار و الفضائل التي تمكن الأفراد و الجماعات من الانطلاق و تحقيق إمكاناتها،وهو يشكل المنظور الموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الأسباب المَرَضية،فنشأ علم النفس الإيجابي كي يوازن هذه النزعة المَرَضية المهيمنة،من خلال الاهتمام بأوجه الصحة و حسن الحال و بناء الاقتدار و التمكن لدى الفرد و الجماعة.[4]

ويعرف علم النفس الإيجابي بأنه **(الدراسة العلمية للانفعالات الإيجابية،والسمات الشخصية الإيجابية،والمؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية و السعادة أو التنعم الإنساني العام .)**[5] ،وقولنا الدراسة العلمية،خرج بذلك ما يكون من انطباعات أو أفكار ولم يتم التحقق منه علمياً،وقولنا:الانفعالات الإيجابية،يشمل الانفعالات و العواطف التي تمنع من الاضطرابات النفسية،أو تخفف من آثارها،والسمات الشخصية،هي الفضائل المتفق عليها بين البشر كالشجاعة و العدالة و المحبة،والتي تؤدي ممارستها لمنع أو التقليل من الاضطرابات النفسية،وأما المؤسسات الإيجابية،فهي ميدان تطبيق علم النفس الإيجابي كالبيت و المدرسة و المسجد و نحوها،وقولنا:التي تمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية و السعادة أو التنعم الإنساني العام،بيان للآثار علم النفس الإيجابي بالوصول للسعادة.

ومن أهم ملامح علم النفس الإيجابي رفضه التام لما يعرف بالنسبية الأخلاقية،فهناك سمات أخلاقية متعارف عليها عبر الثقافات الإنسانية.[6]

[3] انظر،الصبوة،محمد الصبوة،علم النفس الإيجابي تعريفه و تاريخه،مجلة علم النفس،العدد(76-79)،الهيئة المصرية العامة للكتاب،2008 ،ص 3.
[4] انظر،حجازي،مصطفى حجازي،قراءات في علم النفس الإيجابي،التنوير للطباعة و النشر،بيروت،2012 م،ص 19 –ص21.
[5] أبو حلاوة،محمد أبو حلاوة،علم النفس الإيجابي،ماهيته و منطلقاته،مؤسسة العلوم النفسية العربية،عدد 34،سنة 2014 م،ص11.
[6] انظر،المصدر السابق،ص 11.

كما يمتاز أنه برنامج عابر للثقافات،فرغم أنه تشكل في أحضان الثقافة الغربية و مبني على القيم الأوروبية،ولكن علماءه أخذوا بشكل متزايد من الثقافات الأخرى كالثقافات الشرقية و الأديان العالمية.[7]

المطلب الثاني:التعريف بكتاب " السعادة الحقيقية " .

عنوان الكتاب:"السعادة الحقيقية"و عنوانه الجانبي "استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً " ألفه سنة 2002 م،ونقله للعربية سنة 2005 م فريق متخصص من أساتذة علم النفس برئاسة الراحلة الأستاذة الدكتورة صفاء الأعسر رئيس قسم علم النفس سابقاً في جامعة عين شمس .

وهذا الكتاب يعد دستور علم النفس الإيجابي،عرض فيه سيجيلمان تجربته العلمية و الأكاديمية والحياتية.

وهذه أهم تفاصيل الكتاب:

-لحظة التحول الأولى:المنهج الوقائي:

يقول سيجيلمان : (**كان أقرب قضية إلى تفكيري آنئذ هي " الوقاية"،إذ أن معظم السيكيلوجيين الذين يعملون في الإطار المرضي كانوا يركزون على العلاج،على مساعدة الناس الذي يتقدمون للعلاج عندما تصل مشاكلهم إلى مستويات غير محتملة.**) و يقول : (وأنا أرى أن العلاج يأتي متأخراً جداً،و أننا لو تدخلنا و الأفراد ما زالوا بصحة فإن هذا سيوفر الكثير من العناء،هذا هو الدرس الرئيسي الذي خرجنا به خلال قرن من سياسات الصحة العامة :العلاج غير مؤكد النتائج،بينما للوقاية تأثير هائل .) ثم تساءل : (هل يمكن أن نتدخل سيكولوجياً في مرحلة الشباب لنقي من الاكتئاب و الفصام وإدمان المخدرات في الرشد .)[8]

-أسس علم النفس الإيجابي:

تساءل سيجيلمان هل يمكن إقامة علم نفس يدور حول أفضل ما في الحياة؟هل يمكن التوصل تصنيف لجوانب القوة و الخصال الطيبة التي تجعل الحياة تستحق أن تعاش ؟هل يمكن أن يستخدم الآباء و

[7] انظر،لوبيز،شان لوبيز،وآخرون،علم النفس الإيجابي الاستكشافات العلمية ،ترجمة ثائر غباري،دار الفكر،عمّان،الطبعة الأولى 2018م،ص53

[8]سيجيلمان،مارتن سيجيلمان،السعادة الحقيقية،ترجمة صفاء الأعسر و آخرون،دار العين للنشر،القاهرة،الطبعة الأولى 2005 م،ص40.

المدرسون هذا العلم لتنشئة أطفال أقوياء مرنين مستعدين لتبوأ مكانهم في عالم تتزايد فيه فرص الإنجاز؟هل يستطيع الراشدون أن يعلموا أنفسهم طرقاً جديدة للسعادة و الإنجاز؟

و انتقد التراث السيكولوجي الضخم الذي يركز على المعاناة،فعلم النفس الأفضل يقوم على اعتبار الدوافع الإيجابية كالحب و العطف و الكفاءة و الاختيار و احترام الحياة،ويركز على دراسة المشاعر الإيجابية مثل السعادة و الأمل،ويسأل عن اكتساب جوانب القوة و الخصال الحسنة التي تؤدي ممارستها إلى هذه المشاعر الإيجابية،وسيسأل عن المؤسسات الإيجابية كالأسرة و الإطار الأخلاقي العريق التي تشجع جوانب القوة ،وسيقودنا جميعاً عبر طرق أفضل للحياة الجيدة.[9]

ويرى سيجيلمان أن علم النفس الإيجابي يدور حول معنى اللحظات السعيدة و غير السعيدة ،والنسيج الذي تنسجه هذه اللحظات ،وما تكشف عنه من مظاهر قوة و فضائل تشكل نوعية الحياة.[10]

وبين في مقدمة كتابه فلسفة علم النفس الإيجابي فالناس بحاجة لما هو أكثر من مجرد تصحيح ما لديهم من نقاط ضعف،فهم يريدون حياة ذات معنى،لا يريدون أن تضيع حياتهم وهم يحاربون ضعفهم،فما يؤرقهم و يدعوهم للتفكير أن يتقدموا في حياتهم من تحقيق إيجابيات محدودة إلى تحقيق إيجابيات أكبر ،فمثلاً لدي نقطتين إيجابيتين،كيف أجعلهما سبع نقاط،في مقابل تحسين نقائصنا الكثيرة لتصبح أقل،كيف أجعل نقائصي الكثيرة ولتكن خمس نقائص ثلاث نقائص فقط!!وبذلك أصبح أقل شعوراً بالبؤس يوماً بعد يوم،لقد آن الأوان لعلم النفس أن يسعى لفهم الانفعالات (العواطف) الإيجابية و يبنى جوانب القوة و الفضيلة،ويزود البشر بما يساعدهم للوصول للحياة الطيبة.

فالحركة العلمية الحديثة لعلم النفس الإيجابي تشير إلى إمكانية تنمية السعادة و بشكل دائم و مستقر،ثم بين أن أصل البلاء يعود للاعتقاد بأن فكرة الإثم المتأصل في الإنسان تؤدي إلى القول بأن السعادة ليست أصيلة في البشر،وهذا اعتقاد سائد عن الطبيعة البشرية منتشر في كثير من الثقافات.

---

[9] انظر ،سيجيلمان،مارتن سيجيلمان،المصدر السابق ،ص43.

[10] المصدر السابق ص18.

ولخص أسس علم النفس الإيجابي،الأول:دراسة الانفعالات الإيجابية،والثاني:دراسة السمات الإيجابية وأهمها جوانب القوة و الفضيلة،والثالث:دراسة المؤسسات الإيجابية كالأسرة التي تدعم الانفعالات الإيجابية و الفضيلة.[11]

ونخلص مما سبق إلى الأسس التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي كما جاءت عند سيجيلمان مؤسس هذا العلم:

1-العناية بالجانب الوقائي قبل الجانب العلاجي للاضطرابات النفسية.

2-الإنسان فيه مواطن القوة و الضعف،ودور علم النفس الإيجابي تعظيم الإيجابيات بطرق علمية،ومعالجة مواطن الضعف قدر المستطاع لمواجهة تحديات الحياة.

3-تفعيل العواطف الإيجابية بما يتعلق بالماضي و المستقبل و الحاضر،كالأمل والرضا و الحماس و الفخر والبهجة وغيرها في حياة الناس لمنع الوقوع في الاعتلالات النفسية،أو التخفيف من آثارها في حال وقوعها.

4-أهمية الفضائل الإنسانية (الحكمة – الشجاعة – الحب و التعاطف – الاعتدال و التوازن –العدل – الروحانية و السمو) و تأثيرها على حياة الإنسان النفسية.

5-الوصول لحياة ذات معنى وهدف أسمى لتحقيق السعادة و الرضا هدف مشروع للفرد والجماعة.

6--مؤسسات المجتمع كالأسرة والجيران و المدرسة و المسجد و المؤسسات المدنية و الدولة لها دور فاعل في مواجهة التحديات النفسية،عن طريق تفعيل العواطف الإيجابية،وتعليم الفضائل الإنسانية.

-**منهج الكتاب**:يعد الكتاب مزيجاً من الأسلوب الأكاديمي و الأسلوب الأدبي القصصي،حيث احتوى على عدد من الدراسات و التجارب و الأبحاث العلمية و الإحصاءات،وكذلك على الاستبيانات الموجهة للقارئ لقياس السعادة و التفاؤل و مقياس المزاج غيرها من القضايا،ووظف سيجيلمان خبرته الأكاديمية في الكتاب

[11]انظر، سيجيلمان،مارتن سيجيلمان،المصدر السابق ،ص 8 و 9 و 10.

بطريقة سلسة،كما تطرق لحياته الأسرية و تربيته لأطفاله بأسلوب روائي لجذب القارئ،وكذلك قصصاً عن حياته المهنية و علاقته بزملائه و طلابه،وعرض لبعض الحالات المَرضية.

-**عرض الكتاب**:يتكون الكتاب من ثلاثة أجزاء،وكل جزء فيه فصول،حيث بلغت فصول الكتاب اثنى عشر فصلاً،ويعد الجزء الأول أساس الكتاب و فيه يتحدث عن العواطف الإيجابية و طرق تنميتها،سواءً بالماضي أو المستقبل أو الحاضر،وأما الجزء الثاني:فيتناول الفضائل الإيجابية،أو ما يسميها مصادر القوة،وأما معايير اختيار هذه الفضائل دون غيرها،فوضع ثلاثة معايير،الأول:**أن تكون موضع تقدير في كل الثقافات،فتم دراسة الأديان الكبرى و الفلسفات،الثاني:أن تكون موضع تقدير بحد ذاتها وليس وسيلة لغيرها،الثالث:أن تكون قابلة للتعلم**،وهذه الفضائل ضمن ست مجموعات،الأولى:الحكمة و المعرفة،الثانية:الشجاعة،الثالثة:الحب والإنسانية،الرابعة:العدالة،الخامسة:ضبط النفس و الاعتدال،السادسة:الروحانية و السمو[12] ،وهذه المجموعات تضم عدداً من الفضائل التفصيلية،والجزء الثالث:الميدان التطبيقي لعلم النفس الإيجابي في العمل و الحياة الشخصية و الأسرة و تربية الأطفال.

وختم كتابه بعنوان "الهدف و المعنى " كيف يختار الإنسان لحياته أهدافاً بتوظيف العواطف الإيجابية و نقاط القوة من خلال الفضائل فيجعل لحياته معنى يرتبط به.

وأخيراً وضع ملخصاً لنظرية علم النفس الإيجابي و مصطلحاته العلمية،فهدف علم النفس الإيجابي الوصول للسعادة و طيب الحال،ولوصول لذلك نحتاج لتعظيم العواطف والانفعالات الإيجابية،وهذه العواطف منها ما هو موجه نحو الماضي،كالرضا و السكينة،والفخر،والعواطف الموجهة نحو المستقبل:كالأمل و الثقة و اليقين،و أما يتعلق بالحاضر فالشعور بالبهجة عن طريق المتع و المسرات و الشعور بالسعادة و أسبابها،وهي على قسمين،الأول:المتع،وهي متع جسدية و متع عليا،فأما الجسدية فهي متع لحظية تأتي من خلال الحواس كالمطعومات و المشمومات و مشاعر الجنس،و المناظر و الأصوات المبهجة،وأما المتع المعنوية فهي أكثر تعقيداً و يمكن تعلمها و لكنها لحظية أيضاً كالشعور بالنشوة و الحماس والسرور و المرح و الفرح و الاسترخاء و الروعة و نحوها.

---

[12] انظر،سيجيلمان،مارتن سيجيلمان،السعادة الحقيقية،مصدر سابق ص22 و ص 23.

ولكي نحصل على المشاعر المعنوية فهناك أنشطة نحب ممارستها تعين على ذلك كالقراءة و التسلق و اللعب على سبيل المثال و غيرها من الأنشطة الحياتية،وصولاً لتمام الرضا المعنوي و الشعور بحالة التدفق النفسي.

وهذا كله يؤدي للحياة الممتعة،وهو مجموع ما نسعى للحصول عليه من المشاعر الإيجابية المتصلة بالحاضر و المستقبل و الماضي.

وحتى نصل لهذه المشاعر نحتاج لتنمية مصادر القوة لدينا باكتساب الفضائل فهي الطريق الدائم للرضا المعنوي،ومن ثم الحصول على الحياة الطيبة،وهذا ينهي الجدل حول ماهية السعادة،فالسعادة لها مصادر متعددة،فتكريس العواطف و الفضائل الإيجابية في حياتنا الشخصية و الأسرة و الوالدية و المجتمع فتصبح الحياة ذات مغزى،والمقصود بذلك :**(استخدام جوانب القوة و الفضائل المميزة لك في خدمة شيء أكبر بكثير منك .)** [13]

ويمكن تلخيص معادلة علم النفس الإيجابي على النحو الآتي:

عواطف إيجابية (الماضي–المستقبل–الحاضر)+الفضائل الإيجابية(الحكمة–الشجاعة–الحب–العدالة–الاعتدال–الروحانية)+معنى للحياة=السعادة.

المبحث الثاني:أسس علم النفس الإيجابي في ميزان السنة النبوية.

المطلب الأول:التوافق بين السنة النبوية و أسس علم النفس الإيجابي.

أولاً–تطبيق المنهج الوقائي من الأعراض النفسية:

يعد هذا المنهج منهجاً إسلامياً وهدياً نبوياً أصيلاً،قال الله تعالى : ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ﴾ سورة طه 124،فالوقاية من الشقاء والتعاسة تكون بالإيمان بالله تعالى و

[13] انظر،سيجيلمان،السعادة الحقيقية، مصدر سابق،ص 341- ص 342-ص 343.

ذكره،فمن فعل ذلك كانت حياته طيبة،قال تعالى : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾سورة النحل 97.

والناظر في السنة النبوية يظهر له أسس الوقاية من الاضطرابات النفسية فانظر إلى وصيته لابن عباس رضي الله عنهما : "يَا غُلَامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ،احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ،احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ،إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ،وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ،وَاعْلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ،وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ،رُفِعَتِ الأَقْلَامُ وَجَفَّتْ الصُّحُفُ ."[14]

فعلمه النبي صلى الله عليه وسلم التوحيد ومراقبة الله تعالى و التوكل عليه مما يجعل النفس مطمئنة،ثم علمه الإيمان بالقدر،وأن النفع والضر بيد الله تعالى،وأنه قدّر الأقدار في الأزل،بعلمه و قدرته،وهذا سلاح في مواجهة الاكتئاب والقلق.

،وكان النبي صلى الله عليه وسلم يتعوذ بالله تعالى من الشقاء،فعن أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه"أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعوذ من سوء القضاء،ومن درك الشقاء،ومن شماتة الأعداء،ومن جهد البلاء ."[15]

و علّم أمته ذلك فعن أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه،عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ : "تَعَوَّذُوا بِاللهِ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ،وَدَرَكِ الشَّقَاءِ،وَسُوءِ الْقَضَاءِ،وَشَمَاتَةِ الأَعْدَاءِ ."[16]

وقوله:ومن درك الشقاء أي ومن أن يدركك الشقاء،والشقاء ضد السعادة،والسعادة سببها العمل الصالح والشقاء سببه العمل السيئ فإذا استعذت بالله من درك الشقاء فهذا يتضمن الدعاء بألا تعمل عمل الأشقياء.[17]

فمن أهم وسائل الوقاية من الاضطرابات النفسية بعد الإيمان بالله تعالى و التوكل عليه و الإيمان بالقدر،هو اللجوء إليه بالدعاء.

---

[14] رواه الترمذي–أبواب صفة القيامة،باب....،رقم : (2516)،وقال : (حديث حسم صحيح .)

[15] رواه مسلم–الذكر و الدعاء–باب التعوذ من درك الشقاء و سوء القضاء و غيره.رقم (2707).

[16] البخاري–القدر–من تعوذ بالله من درك الشقاء و سوء القضاء–رقم (6616).

[17] انظر،ابن عثيمين،محمد ابن عثيمين،شرح رياض الصالحين،دار الوطن،الرياض،الطبعة الأولى 1426 هـ،(6 /24).

ثانياً–البحث عن السعادة :

فكل إنسان يسعى للسعادة،وإن اختلف مفهوم السعادة لديه،والسنة النبوية أقرت هذه الغاية و جعلت السعادة تكون بمرضاة الله و توحيده،وعليها يتحدد مصير الإنسان في الآخرة،فعَنْ عَلِيٍّ رضي الله عنه قَالَ : "كَانَ النَّبِيُّ ﷺ فِي جنَازَةٍ،فَأَخَذَ شَيْئًا فَجَعَلَ يَنْكُتُ بِهِ الْأَرْضَ،فَقَالَ:مَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ،إِلَّا وَقَدْ كُتِبَ مَقْعَدُهُ مِنَ النَّارِ وَمَقْعَدُهُ مِنَ الْجَنَّةِ،قَالُوا:يَا رَسُولَ اللهِ،أَفَلَا نَتَّكِلُ عَلَى كِتَابِنَا،وَنَدَعُ الْعَمَلَ؟قَالَ:اعْمَلُوا فَكُلٌّ مُيَسَّرٌ لِمَا خُلِقَ لَهُ،أَمَّا مَنْ كَانَ مِنْ أَهْلِ السَّعَادَةِ فَيُيَسَّرُ لِعَمَلِ أَهْلِ السَّعَادَةِ،وَأَمَّا مَنْ كَانَ مِنْ أَهْلِ الشَّقَاءِ فَيُيَسَّرُ لِعَمَلِ أَهْلِ الشَّقَاوَةِ،،ثم قرأ ﴿فَأَمّا مَن أعْطى واتَّقى﴾ ﴿وصَدَّقَ بِالحُسْنى﴾ ﴿فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرى﴾ ﴿وأمّا مَن بَخِلَ واسْتَغْنى﴾ ﴿وكَذَّبَ بِالحُسْنى﴾ ﴿فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْعُسْرى ﴾ سورة الليل 1–5 [18]

وفي هذا الحديث بيان حرص النبي صلى الله عليه وسلم على بيان غاية الإنسان من تحصيل السعادة،فاستثمر وجود الصحابة في حضرة الموت،حيث مصير الإنسان،إما إلى سعادة أو إلى شقاء،فالسعادة تكون بمرضاة الله تعالى ثمّ نعيم الجنة،و الشقاء يكون بمعصية الله تعالى ثمّ النار،وأن هذا مقدر على الإنسان،فلما سأله أحد الصحابة عن الاتكال على القدر المكتوب و ترك العمل،أجابه صلى الله عليه وسلم بقوله : "اعملوا فكل ميسر لما خلق له ." بمعنى أن الإنسان هو المسؤول عن عمله،وتحديد سعادته و شقائه،فربط النبي صلى الله عليه وسلم بين ما هو مقدر و بين الأخذ بالأسباب و العمل مستشهداً بالآية الكريمة التي تبين أن عمل الإنسان هو ما يحدد قدره المكتوب.

وهذا يحدد لنا أهمية الإيمان بالله تعالى و الإيمان بالقدر و الإيمان باليوم الآخر في مفهوم السعادة و طرق تحصيلها في التصور الإسلامي.

وليس المقصود نفي السعادة الدنيوية،فعن سعد ابن أَبِي وَقَّاصٍ رضي الله عنه قَالَ:قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:"أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ:الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ،وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ،وَالْجَارُ الصَّالِحُ،وَالْمَرْكَبُ الْهَنِيءُ،وَأَرْبَعٌ مِنَ الشَّقَاوَةِ:الْجَارُ السُّوءُ،وَالْمَرْأَةُ السوء،والمسكن الضيق،والمركب السوء ."[19]

---

[18] رواه البخاري–التفسير–سورة الليل –رقم : (4949)،ومسلم–القدر–كيفية الخلق... –رقم : (2647).

[19] رواه ابن حبّان في صحيحه–ذكر الأخبار عن الأشياء التي هي من سعادة المرء في الدنيا. رقم : (4032 .)،قال الشيخ شعيب: (إسناده صحيح).

فذكر النبي صلى الله عليه وسلم أصنافاً من السعادة الدنيوية.

وعن أَنَسٍ بن مالك رضي الله عنه،أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " حُبِّبَ إِلَيَّ النِّسَاءُ وَالطِّيبُ،وَجُعِلَ قُرَّةُ

عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ ."[20]،فجمع النبي صلى الله عليه وسلم بين السعادة المعنوية والمادية.

ثالثاً–العواطف الإيجابية و تنميتها:

كان النبي صلى الله عليه وسلم يهتم بالمشاعر والانفعالات الإيجابية و يظهر ذلك لأصحابه،وكانوا يعرفون ذلك في وجهه،فتظهر البهجة على محياه،يقول كعب بن مالك رضي الله عنه في قصة توبته :(وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا سر استنار وجهه كأنه قطعة قمر .)[21]

وكان يتعامل مع الأزمات بتفاؤل لتخفيف آلامه وأحزانه فعن عائشة رضي الله عنها أَنَّهَا قَالَتْ لِلنَّبِيِّ ﷺ: هَلْ أَتَى عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمِ أُحُدٍ؟قَالَ : "لَقَدْ لَقِيتُ مِنْ قَوْمِكِ مَا لَقِيتُ ، وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقِيتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ؛إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلَ بْنِ عَبْدِ كُلَالٍ فَلَمْ يُجِبْنِي إِلَى مَا أَرَدْتُ،فَانْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِي فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلَّا وَأَنَا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ،فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَنَا بِسَحَابَةٍ قَدْ أَظَلَّتْنِي فَنَظَرْتُ فَإِذَا فِيهَا جِبْرِيلُ فَنَادَانِي فَقَالَ:إِنَّ اللهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ وَمَا رَدُّوا عَلَيْكَ،وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلَكَ الْجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ،فَنَادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ فَسَلَّمَ عَلَيَّ،ثُمَّ قَالَ:يَا مُحَمَّدُ،فَقَالَ : ذَلِكَ فِيمَا شِئْتَ،إِنْ شِئْتَ أَنْ أُطْبِقَ عَلَيْهِمُ الْأَخْشَبَيْنِ "، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: "بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللهَ وَحْدَهُ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا ."[22]

وعلّم أمته تحويل المشاعر السلبية لفرصة لكسب الأجر و الثواب،فعَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنهما : أَنَّهُمَا سَمِعَا رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : "مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ،وَلَا نَصَبٍ،وَلَا سَقَمٍ

[20] رواه أحمد في المسند (19 /305) رقم : (12293)،وقال الشيخ شعيب في تخريجه : (إسناده حسن .)

[21] رواه البخاري–التفسير–وعلى الثلاثة الذين خلفوا– رقم : (4677) و مسلم –التوبة–توبة كعب بن مالك. رقم : (2769) و اللفظ له.

[22] البخاري–بدء الخلق–إذا قال أحدكم آمين–رقم : (3231)،واللفظ له،ومسلم –الجهاد و السير– ما لقي النبي صلى الله عليه وسلم –رقم : (1765).

وَلَا حَزَنٍ حَتَّى الْهَمِّ يُهِمُّهُ إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ ."[23]،فالأحزان و الهموم و المصائب و المرض و التعب طريق لتحصيل الأجر.

بل جعل خصوصية للمؤمن أن أمره في كل حال إلى خير ،فعن عَنْ صُهَيْبٍ الرومي رضي الله عنه قَالَ:قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ،إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ،إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ،وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ."[24]،فكلمة خير تفتح باب الإيجابية على مصراعيه،فقدرة الإنسان على الصبر و التكيف مع المصائب تجعله يطمئن بأن أمره إلى خير.

رابعاً–الفضائل الإيجابية:

تم تحديد الفضائل الإيجابية في علم النفس الإيجابي كما سبق بعد دراسة الأديان الكبرى و الفلسفات،ومنها الإسلام،وهذه الفضائل (الحكمة –الشجاعة–الحب و الإنسانية–الاعتدال–العدالة–الروحانية و السمو)،والنبي صلى الله عليه وسلم أقر هذه الفضائل وغيرها فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه،قَالَ:قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :" إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ ." وفي رواية " مكارم الأخلاق " [25]

وقوله : " أتمم " بيان على وجود هذه الأخلاق في الأمم و الثقافات السابقة ولكنها ربما طمست أو نقصت،،فجاء الإسلام بإقرارها،قال المناوي : (بعد ما كانت ناقصة وأجمعها بعد التفرقة .)[26]

،وأما الأخلاق التي تم اعتمادها في علم النفس الإيجابي كفضائل إيجابية،فإن النبي صلى الله عليه وسلم اتصف بهاو طبقها و حث عليها،فالقرآن الكريم وصف ما جاء به النبي صلى الله عليه وسلم بالحكمة ،قال تعالى :

---

[23] مسلم–البر–ثواب المؤمن فيما يصيبه– رقم : (2572).

[24] مسلم–الزهد و الرقائق– رقم : (2999).

[25] رواه أحمد في المسند(14 /513) رقم (8952)،والبزار في المسند (364/15) رقم(8949)،وقال الشيخ شعيب في تخريجه على المسند(صحيح.)

[26] المناوي،عبد الرؤوف بن علي،فيض القدير شرح الجامع الصغير،المكتبة التجارية الكبرى،القاهرةالطبعة الأولى 1356 هـ،(572/2).

﴿ رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ ۚ إِنَّكَ أَنتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ سورة البقرة129 ،وقال تعالى : ﴿ يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ ۚ وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ سورة البقرة 269.

والنبي صلى الله عليه وسلم حث أمته على طلب العلم و المعرفة فقال : " وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ ."[27]

وأما الشجاعة البدنية والأدبية فالنبي صلى الله عليه وسلم خير مثال لها،فهذا علي بن أبي طالب رضي الله عنه وهو من أشجع العرب يقول واصفاً شجاعة النبي صلى الله عليه وسلم : " لَقَدْ رَأَيْتُنَا يَوْمَ بَدْرٍ وَنَحْنُ نَلُوذُ بِرَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ،وَهُوَ أَقْرَبُنَا إِلَى الْعَدُوِّ،وَكَانَ مِنْ أَشَدِّ النَّاسِ يَوْمَئِذٍ بَأْسًا ."[28]

ولقد واجه قريش و العرب و العالم يدعو للإسلام بثبات و صمود حتى نشر دعوة الحق.

وفي باب المحبة والإنسانية و التعاطف قال الله تعالى : ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴾ سورة الأنبياء .107

فقد كان متعاطفاً مع الجميع،رجالاً ونساءً وأطفالاً،أصدقاء و أعداء،بل وحتى البهائم،وعلّم أمته نشر ثقافة الرحمة و المودة و التعاطف،فعن النُّعْمَانِ بْنِ بَشِير رضي الله عنهما،قَالَ:قَالَ رَسُولُ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : "تَرَى المُؤْمِنِينَ فِي تَرَاحُمِهِم ،وَتَوادِّهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ،كَمَثَلِ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى عضْوًا،تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهَرِ والحُمَّى ."[29]

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال،قال رسول اله صلى الله عليه وسلم :"

الرَّاحِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ،ارْحَمُوا مَنْ فِي الأَرْضِ يَرْحَمْكُمْ مَنْ فِي السَّمَاءِ ."[30]

---

[27] رواه مسلم–الذكر و الدعاء–فضل الاجتماع على كتاب الله تعالى. رقم :(2699) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

[28] رواه أحمد في المسند (2 /81) رقم : (654) وقال الشيخ شعيب في تخريجه على المسند (صحيح.)

[29] البخاري–الأدب–رحمة الناس و البهائم–رقم :(6011)،ومسلم–البر–تراحم المؤمنين. رقم : (2586).

[30] الترمذي–البر و الصلة–رحمة المسلمين–رقم : (1924) وقال : (حسن صحيح .)

وجعل المحبة سبباً لدخول الجنة بعد الإيمان،فعن عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ:قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " لَا تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا،وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا،أَوَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ؟أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ ."[31]

والعدالة فضيلة إسلامية و ميزة نبوية،مارسها النبي صلى الله عليه وسلم منهجاً و سلوكاً،تطبيقاً لقوله تعالى :

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَالْبَغْيِ ۚ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ سورة النحل 90، وقوله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ سورة الحجرات13 .

والنبي صلى الله عليه وسلم من رفع شعار " يَا أَيُّهَا النَّاسُ،أَلَا إِنَّ رَبَّكُمْ وَاحِدٌ،وَإِنَّ أَبَاكُمْ وَاحِدٌ،أَلَا لَا فَضْلَ لِعَرَبِيٍّ عَلَى عَجَمِيٍّ ،وَلَا لِعَجَمِيٍّ عَلَى عَرَبِيٍّ،وَلَا أَحْمَرَ عَلَى أَسْوَدَ،وَلَا أَسْوَدَ عَلَى أَحْمَرَ،إِلَّا بِالتَّقْوَى ."[32]

وفي حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه في قصة الرجل الذي اعترض على قسمة النبي صلى الله عليه وسلم،فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " فَمَنْ يَعْدِلُ إِذَا لَمْ يَعْدِلِ اللهُ وَرَسُولُهُ !!،رَحِمَ اللهُ مُوسَى،قَدْ أُوذِيَ بِأَكْثَرَ مِنْ هَذَا فَصَبَرَ ."[33]

ولما أراد أسامة بن زيد رضي الله عنهما أن يشفع للمرأة المخزومية التي سرقت غضب النبي صلى الله عليه وسلم وقال :" يا أَيُّهَا النَّاسُ،إِنَّمَا ضَلَّ مَنْ قَبْلَكُمْ،أَنَّهُمْ كَانُوا إِذَا سَرَقَ الشَّرِيفُ تَرَكُوهُ،وَإِذَا سَرَقَ الضَّعِيفُ فِيهِمْ أَقَامُوا عَلَيْهِ الْحَدَّ،وَأَيْمُ اللهِ،لَوْ أَنَّ فَاطِمَةَ بِنْتَ مُحَمَّدٍ سَرَقَتْ لَقَطَعَ مُحَمَّدٌ يَدَهَا ."[34]

وبالنسبة لفضيلة الاعتدال والتوازن فإن النبي صلى الله عليه وسلم كان يراعي حاجات الناس الجسدية و الروحية،فعن أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ رضي الله عنه قال :"جَاءَ ثَلَاثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ،يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ ﷺ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُّوهَا،فَقَالُوا:وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ ﷺ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ؟!قَالَ

---

[31] رواه مسلم–الإيمان–بيان أنه لا يدخل الجنة إلا المؤمنون.رقم : (93).

[32] رواه أحمد في المسند (38 /474) رقم : (23489) من حديث رجل من الصحابة،وقال الشيخ شعيب : (إسناده صحيح.)

[33] البخاري-فرض الخمس-ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يعطي المؤلفة قلوبهم-رقم :(3150)،ومسلم-الزكاة-إعطاء المؤلفة قلوبهم-رقم : (1062).

[34] البخاري–الحدود–كراهية الشفاعة في الحد–رقم (6788)،ومسلم –الحدود–قطع السارق الشريف و غيره–رقم (1688).

أَحَدُهُمْ:أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا،وَقَالَ آخَرُ:أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أُفْطِرُ،وَقَالَ آخَرُ:أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا،فَجَاءَ رَسُولُ اللهِ ﷺ فَقَالَ:أَنْتُمُ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا،أَمَا وَاللهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ،لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ،وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ،وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ،فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي .»[35]

وفي وصيته لعبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما الذي كان يكثر من العبادة من صيام و قيام ليل على حساب زوجه و نومه و راحة جسده،فقال له : «يَا عَبْدَ اللهِ،أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟قُلْتُ:بَلَى يَا رَسُولَ اللهِ،قَالَ:فَلَا تَفْعَلْ،صُمْ وَأَفْطِرْ،وَقُمْ وَنَمْ،فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا،وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا،وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا ."[36]وكان صلى الله عليه وسلم يوازن بين مصالح الدنيا والآخرة،فيقول :" اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي،وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي،وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي،وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ،وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ ."[37]

وبين الاعتدال في ضبط المشاعر،فعن أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ : " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ،إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ." [38]

ومن أعظم فضائله صلى الله عليه وسلم ما جاء به من سمو للنفس و تحقيق الروحانية بأبهى صورة،فكان كثير العبادة وخاصة قيام الليل فعن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه قال :(قَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى وَرِمَتْ قَدَمَاهُ،قَالُوا:قَدْ غَفَرَ اللهُ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ .) قَالَ :" أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا ."[39]

فشعور الامتنان للخالق بشكره جعله متدفقاً في عبادته.

وربط حياته بغاية عظمى وهي توحيد الله تعالى وابتغاء مرضاته و تحقيق طاعته،امتثالاً لأمر الله تعالى :

﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . ﴾ سورة الأنعام 162،وجعل الأعمال الدنيوية التي يقوم بها الإنسان لله تعالى باباً للأجر والثواب،،فعن سعد بن أبي وقاص–رضي الله عنه–عن النبي

[35]البخاري–النكاح–الترغيب بالنكاح–رقم : (5063)،ومسلم –النكاح–استحباب النكاح– رقم : (1401).

[36]البخاري–النكاح–لزوجك عليك حقاً–رقم : (5199)،ومسلم–الصيام–النهي عن صيام الدهر– رقم : (1159).

[37] رواه مسلم–الذكر و الدعاء–التعوذ من شر ما عمل – رقم : (2720) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

[38]البخاري–الأدب–الحذر من الغضب– رقم : (6114)،ومسلم–البر–فضل من يمسك نفسه عند الغضب– رقم : (2609).

[39]البخاري–التهجد–باب....رقم : (1130)ومسلم–صفة القيامة–إكثار الأعمال و الاجتهاد في العبادة. رقم : (2819).

صلى الله عليه وسلم قال له : "وإنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِي بهَا وجْهَ اللَّهِ إلَّا أُجِرْتَ،حتَّى ما تَجْعَلُ في فِي امْرَأَتِكَ "[40]،ووجه مشاعره و انفعالاته لله تعالى،فعن عائشة رضي الله عنها قالت : "ما ضَرَبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَيْئًا قَطُّ بِيَدِهِ. وَلَا امْرَأَةً. وَلَا خَادِمًا،إِلَّا أَنْ يُجَاهِدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ،وَمَا نِيلَ مِنْهُ شَيْءٌ قَطُّ،فَيَنْتَقِمَ مِنْ صَاحِبِهِ،إِلَّا أَنْ يُنْتَهَكَ شَيْءٌ مِنْ مَحَارِمِ اللَّهِ. فينتقم لله عز وجل. [41]."

وتسامى النبي صلى الله عليه وسلم عن الحياة الدنيوية وربط قلبه بالآخرة،فعَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَال :" اللَّهُمَّ لَا عَيْشَ إِلَّا عَيْشُ الْآخِرَة فَأَصْلِحِ الْأَنْصَارَ وَ المهاجرة "[42]

وكان من وصيته كما في حديث عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ:أَخَذَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي ،فَقَالَ:كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ. "[43]،وحرم التكبر وأمر بالتواضع وحث على الجمال فعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رضي الله عنه،عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال :"لا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ "، قَالَ رَجُلٌ:إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا وَنَعْلُهُ حَسَنَةً. قَالَ : "إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ. الْكِبْرُ بطر الحق و غمط الناس ."[44]

ومما سبق يظهر التوافق بين السنة النبوية وأسس علم النفس الإيجابي في تطبيق المنهج الوقائي لمنع الاضطرابات النفسية قبل وقوعها،وفي مشروعية البحث عن السعادة،وفي تنمية العواطف الإيجابية،وأهمية الفضائل الإيجابية،وجعل الحياة ذات معنى للوصول للحياة الطيبة،وترى د سندس العبيد أن نظرية سيجيلمان عن السعادة هي أفضل نظريات علم النفس التي درست السعادة لواقعيتها و شموليتها،وأنها الأقرب لنظرية السعادة في السنة النبوية.[45]

---

[40] رواه البخاري :الدعوات- الدعاء برفع الوباء- رقم (6373)

[41] البخاري-الفضائل-صفته صلى الله عليه وسلم.رقم : (3560)،و مسلم-الفضائل -مباعدته صلى الله عليه وسلم للآثام-رقم :(2328)،واللفظ له.

[42] البخاري-الرقاق-مَا جَاءَ فِي الرِّقَاقِ وَأَلَّا عَيْشَ إِلَّا عَيْشُ الْآخِرَةِ رقم : (6413).

[43] البخاري-قول النبي صلى الله عليه وسلم كن في الدنيا كأنك غريب-رقم : (6416)

[44] مسلم-الإيمان-تحريم الكِبر و بيانه - رقم : (91).

[45] العبيد،سندس جاسم العبيد،رسالة دكتوراه بعنوان(السعادة في السنة النبوية-دراسة موضوعية) نوقشت في الجامعة الأردنية-كلية الشريعة،2017 م ص 32،وطبعت فيما بعد بعنوان(سيكيلوجية السعادة في السنة النبوية)،وقد أفدت منها في ذكر بعض الأحاديث.

المطلب الثاني:الاختلاف بين السنة النبوية وعلم النفس الإيجابي:

-أولاً:المنطلقات:

الاختلاف الأساسي بين السنة النبوية و علم النفس الإيجابي بثوبه الغربي في المنطلقات،فعلم النفس الإيجابي خرج من بيئة علمانية بحثاً عن السعادة،يقول سيلجمان : (ومثل كل الغربيين ذوي العقول العلمية التفكير ،ففكرة الغاية المتسامية -فكرة إله يقوم وراء هذه الغاية بدت لي دوماً غير قابلة للتحقق،ويوضح علم النفس الإيجابي الطريق منحى علماني إلى الغايات النبيلة و المعاني المتسامية الأكثر دهشة،نح إله غير مفارق للطبيعة .)[46] ،وفي حواره الذي أورده في آخر الكتاب مع صديقه أظهر سيلجمان هذه النزعة العلمانية،ولا سيما في قضية القدر ،فيقول :(فكيف يخلق الله كائنات لها كامل الحرية المطلقة،وهو له كامل الإرادة و العلم و القدرة ؟!!)[47]

وأرى أن سبب هذا الموقف السلبي من موضوع القدر عند سيجيلمان،يعود للمفاهيم الخاطئة التي تلقاها عن حقيقة القدر ،وهذا ما أشار إليه في بداية كتابه عند الحديث عن الإثم المتأصل في الإنسان،وأن هذا الاعتقاد الفاسد منتشر بين المتدينين وغير المتدينين،[48]

وهذه فكرة فاسدة في التصور الإسلامي،فالخالق بين لإنسان طريق الخير والشر ،وأرسل له الرسل و أنزل عليه الكتب،قال تعالى : ﴿ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ. ﴾ سورة البلد 10،وجعل الله له فطرة سليمة نحو التوحيد و الخير و الفضيلة،فعن عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ ."[49]

فالإنسان مسئول عن اختياره بين الخير والشر ،و لا أحد يجبره على ذلك.

وأما السنة النبوية فمنطلقها الإيمان بالله تعالى و ما يتبعه من الإيمان بالكتب و الرسل و الملائكة،وأهمية الإيمان باليوم الآخر في تحديد السعادة الحقيقية التي يبحث عنها المؤمن،وأثر الإيمان بالقدر والتسليم به

---

[46] السعادة الحقيقية،ص 26.

[47] السعادة الحقيقية ص 336.

[48] انظر ،السعادة الحقيقية ص 8-ص 9.

[49] البخاري-الجنائز-ما قيل في أولاد المشركين-رقم : (1385)،ومسلم-القدر-معنى كل مولود يولد على الفطرة-رقم : (2658).

والرضا بما كتبه الله تعالى،فهو خالق الخلق و مقدر الآجال و الأرزاق والأحداث،فهذه الأركان هي محددات السعادة للمسلم.

فالمنطلق الإسلامي يؤثر على بنية علم النفس الإيجابي،ولا سيما في قضايا الإيمان بالله تعالى وأثره على سلوك الإنسان،وغاية هذا السلوك،والثواب و العقاب عليه في الدنيا و الآخرة،و دور الإيمان بالقدر فيه.

وللتوضيح أن علمانية سيجيلمان و غيره من أتباع حركة علم النفس الإيجابي لم تمنعهم من الإفادة من الأديان و الثقافات الأخرى في سبيل تطوير العواطف و السمات الإيجابية.

وهذا الاختلاف في المنطلقات له أثر كبير في تطبيق أسس علم النفس الإيجابي،فالمسلم يجعل جميع انفعالاته و أخلاقه موجهة لمرضاة الله تعالى،وهو يسعى للسعادة الحقيقية للفوز بالجنة،والنجاة من النار،مع تحقيقه للسعادة الدنيوية،وهو يأخذ بأسباب السعادة و الإنجاز في الحياة في ظل إيمانه بالقدر.

وبناءً عليه يمكن دراسة بعض تطبيقات علم النفس الإيجابي في ضوء السنة النبوية،،وتأصيل هذه التطبيقات منها،حيث قام الباحث بدراسة مفهوم " الامتنان بين الأزواج في السنة النبوية من خلال امتنان النبي صلى الله عليه وسلم لخديجة رضي الله عنها[50]،كما درس مفهوم التدفق النفسي عندما كان النبي صلى الله عليه وسلم يقوم الليل حتى تتفطر قدماه.[51]

-ثانياً:معيار الملذات:

وفق المنطلق العلماني الذي عرضه سيلجمان من تحصيل الملذات ولا سيما الجسدية لم يضع معياراً لتحصيلها،فالمتع الجنسية على سبيل المثال يمكن تحصيلها عن طريق الزواج أو الصداقة،وأما في التصور الإسلامي فيحرم تحقيق هذه الملذات إلا عن طريق ما أحله الله تعالى،بل إن الشرع الكريم جعل إتيان هذه الملذات من أسباب تحصيل الروحانية و تحصيل الأجر،بربطها بالله تعالى،فعن أبي ذر رضي الله عنه،عن

---

[50] انظر،العجين،علي العجين،بحث مقدم للمؤتمر الثالث رؤى و تطلعات مستقبلية،كلية العلوم التربوية،جامعة جدارا،الأردن، 21 / 2023/5م.

[51]انظر،العجين،علي العجين،بحث مقدم لمؤتمر الشباب و الاتجاهات العقدية في القرن الحادي و العشرين،جامعة باموكلي،تركيا، 11 /11/ 2022م.

النبي صلى الله عليه وسلم قال:"وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ،قَالُوا:يَا رَسُولَ اللهِ أَيَأْتِي أَحَدُنَا شَهْوَتَهُ وَيَكُونَ لَهُ فِيهَا أَجْرٌ ؟قَالَ : أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا فِي حَرَامٍ أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وِزْرٌ ؟ فَكَذَلِكَ إِذَا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ لَهُ أَجْرًا ."[52]

وسبق ذكر حديث سعد ابن أَبِي وَقَّاصٍ رضي الله عنه قَالَ:قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:"أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ:الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ،وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ،وَالْجَارُ الصَّالِحُ،وَالْمَرْكَبُ الْهَنِيءُ،وَأَرْبَعٌ مِنَ الشَّقَاوَةِ:الْجَارُ السُّوءُ،وَالْمَرْأَةُ السوء،والمسكن الضيق،والمركب السوء ."[53]

فالشرع الحكيم لا يمنع من التمتع الحلال و إنما ينظم طريقة تحصيله.

ومن جانب آخر فإن السنة النبوية جعلت النعيم الحقيقي في الآخرة،فعن أنس بن مالك – رضي الله عنه – قال:قال رسولُ الله صلى الله عليه وسلم:"يُؤتى بأنعم أهل الدنيا من أهل النار يوم القيامة،فيصْبَغ في النار صبغة،ثم يقال:يا ابن آدم،هل رأيتَ خيراً قط؟هل مرَّ بك من نعيم قط؟فيقول:لا والله يا رب،ويُؤتى بأشد الناس بؤساً من أهل الجنة،فيصبَغُ صَبْغَة في الجنة،فيقال له:يا ابنَ آدمَ،هل رأيت بؤساً قط؟هل مرَّ بك مِن شدَّة قط؟فيقول:لا والله يا رب،ما مرَّ بي بُؤس قط،ولا رأيتُ شدّة قط ."[54]

كما أن الشرع الحكيم و إن أباح الملذات بما أحله الله تعالى ولكنه حذر من الاستغراق فيها حتى يصبح الإنسان عبداً لها فتفتنه عن غايته العظمى،فعن عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ:قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «تَعِسَ عَبْدُ الدِّينَارِ وَالدِّرْهَمِ وَالْقَطِيفَةِ وَالْخَمِيصَةِ،إِنْ أُعْطِيَ رَضِيَ،وَإِنْ لَمْ يُعْطَ لَمْ يَرْضَ ."[55]

فلما ظن عبد الدينار والدرهم أن السعادة في جمعهما كانت دعوة النبي صلى الله عليه وسلم عليه بالتعاسة،وانظر إلى معيار السعادة عند عبد الدينار و الدرهم فهو يكون راضياً إذا حصلهما و ساخطاً إذا فقدهما،وهذا لا يحقق معنى السعادة الروحانية.

تمّ بحمد الله تعالى و توفيقه.

[52] مسلم–الزكاة–بيان أن اسم الصدقة يقع على كل معروف– رقم: (1006).

[53] رواه ابن حبّان في صحيحه–ذكر الأخبار عن الأشياء التي هي من سعادة المرء في الدنيا. رقم : (4032 .) وقال الشيخ شعيب : (إسناده صحيح.)

[54].مسلم- صفة المنافقين-صبغ أنعم أهل الدنيا بالنار - رقم : (2807)

[55] البخاري–الرقاق–ما يتقى من فتنة المال– رقم : (6435)

الخاتمة

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على النبي الأمين وبعد

فإن الباحث بعد التعرف على علم النفس الإيجابي و كتاب " السعادة الحقيقية " لمارتين سيلجمان،ودراسة أوجه الانسجام و الاختلاف بينه و بين السنة النبوي،فقد توصل إلى ما يأتي:

1-هناك توافق بين علم النفس الإيجابي والسنة النبوية في تطبيق المنهج الوقائي لحماية الإنسان من الاضطرابات النفسية،وكذلك في مشروعية البحث عن السعادة و أسبابها،وتنمية المشاعر الإيجابية (في الماضي و المستقبل و الحاضر) و تفعيلها في الوقاية من الاعتلالات النفسية،وأهمية الفضائل أو السمات

الإيجابية (الحكمة–الشجاعة–المحبة و الإنسانية–العدل–الاعتدال–الروحانية و السمو) في الوصول للصحة النفسية،وارتباط الإنسان بغاية عظمى،لتحقيق الحياة الطيبة.

2–يتعارض المنطلق العلماني لعلم النفس الإيجابي الغربي مع المنطلق الإيماني،فعلم النفس الإيجابي وفق التصور الإسلامي يرتكز على الإيمان بالله تعالى و الإيمان باليوم الآخر و الإيمان بالقدر،وعليه فإن السعادة تكون في الدنيا والآخرة،والأهم هي السعادة الأخروية،فالمسلم يجعل انفعالاته وعواطفه منسجمة مع الإيمان بالله تعالى و تطبيق شرعه،وهو يبتغي الثواب من الله تعالى في الدنيا والآخرة،ويعلم أن التوكل على الله تعالى مع الأخذ بالأسباب طريق لتحقيق إنجازاته،ضمن تقدير الله تعالى له.

كما أن المتع الجسدية و المعنوية معيارها الشرع الحكيم،فإذا خالفت الشرع فهي متع زائفة،لا تحقق له معنى السعادة.

وعليه فإن دور السنة النبوية يكون موجهاً و ناقداً لعلم النفس الإيجابي،لتأصيله وفق المنظور الشرعي،ووضع تطبيقات له،كما يمكن الإفادة من علم النفس الإيجابي في شرح السنة النبوية ووضع الإطار المعرفي في دراسة بعض مصطلحات علم النفس الإيجابي،لتحقيق التكامل المعرفي بين السنة النبوية و علم النفس الإيجابي.

–**التوصيات**:يوصي الباحث المهتمين بدراسات علم النفس و العلوم الشرعية و التربوية التوسع في دراسة علم النفس الإيجابي وبيان تأصيله من الشرع الحكيم،و تطبيقاته المنسجمة مع القرآن الكريم و السنة النبوية،وعقد دورات متخصصة و ورشات عمل للتكامل المعرفي بين السنة النبوية وعلم النفس الإيجابي ،وتوظيفه في المجتمعات الإسلامية ولا سيما في المجال التربوي و الاجتماعي.

المراجع

1-،أبو حلاوة،محمد أبو حلاوة،السعادة و علم النفس الإيجابي،منشورات شبكة العلوم النفسية العربية، ،رابط المقال Microsoft Word - Doc.AbouHalawa-HappinessPositivePsy (arabpsynet.com)

2-أبو حلاوة،محمد أبو حلاوة،علم النفس الإيجابي،ماهيته و منطلقاته،مؤسسة العلوم النفسية العربية،عدد 34،سنة 2014 م.

3-حجازي،مصطفى حجازي،قراءات في علم النفس الإيجابي،التنوير للطباعة و النشر،بيروت ، 2012 م.

4-،سيجبيلمان،مارتين سيجبيلمان،علم النفس الإكلينيكي الإيجابي،ترجمة أ.د عزيزة السيد،الفصل الحادي و العشرون ضمن كتاب سسيكيلوجية القوى الإنسانية،المشروع القومي للترجمة،القاهرة،الطبعة الأولى 2006 م.

5- سيجبيلمان،مارتن سيجبيلمان،السعادة الحقيقية،ترجمة صفاء الأعسر و آخرون،دار العين للنشر،القاهرة،الطبعة الأولى 2005 م.

6-الزروق،فاطمة الزهراء الزروق بحث ، الفضائل الإنسانية:مقاربة تحليلية بين علم النفس الإيجابي و القرآن والسنة " ،منشور في مجلة دراسات في العلوم الإنسانية و الاجتماعية،جامعة الجزائر 2 ،العدد 24،2014 م،ص 182،

7-الصبوة،محمد الصبوة،علم النفس الإيجابي تعريفه و تاريخه،مجلة علم النفس،العدد(76-79)،الهيئة المصرية العامة للكتاب،2008 م.

8- العبيد،سندس جاسم العبيد،رسالة دكتوراه بعنوان(السعادة في السنة النبوية-دراسة موضوعية) نوقشت في الجامعة الأردنية-كلية الشريعة،2017 م.

9- ابن عثيمين،محمد ابن عثيمين،شرح رياض الصالحين،دار الوطن،الرياض،الطبعة الأولى 1426 هـ.

10-العجين،علي العجين،الامتنان وأثره في العلاقة الزوجية دراسة تحليلية لامتنان النبي صلى الله عليه وسلم لخديجة-رضي الله عنها،بحث مقدم للمؤتمر الثالث رؤى و تطلعات مستقبلية،كلية العلوم التربوية،جامعة جدارا،الأردن، 21 / 2023/5 م.

11-العجين،علي العجين ،بحث " التدفق النفسي في السنة النبوية وأثره على الشباب-دراسة تحليلية لحديث"أفلا أكون عبداً شكوراً " مقدم لمؤتمر الشباب و الاتجاهات العقدية في القرن الحادي و العشرين،جامعة باموكلي،تركيا، 11 /11 /2022 م.

12-فطيمة،دبراسو فطيمة،"علم النفس الإيجابي برؤية إسلامية،بحث منشور في مجلة دراسات تربوية نفسية،جامعة الجزائر ،كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية،سنة 2020،عدد،36

13-لوبيز ،شان لوبيز ،وآخرون،علم النفس الإيجابي الاستكشافات العلمية ،ترجمة ثائر غباري،دار الفكر ،عمّان،الطبعة الأولى 2018 م.

14-المناوي،عبد الرؤوف بن علي،فيض القدير شرح الجامع الصغير ،المكتبة التجارية الكبرى،القاهرةالطبعة الأولى 1356 هـ.